

Parent Power

Dbanie o zdrowie i dobre
samopoczucie naszych dzieci



PLANET
Youth
by ICSRA ©

PARTNER Ireland

Wskazówki dla rodziców dzieci
uczęszczających do szkół państwowych

O programie Planet Youth (Planeta Młodych)

Planet Youth to oparty na dowodach projekt podstawowej profilaktyki, którego celem jest poprawa długoterminowego zdrowia i samopoczucia naszych dzieci.

Co dwa lata przeprowadzamy badania wśród 15- i 16-latków uczęszczających do szkół w Galway, Mayo i Roscommon. Uzyskane w ten sposób informacje umożliwiają nam wprowadzenie zmian, które będą miały pozytywny wpływ na przyszłych uczniów.

Niniejsza broszura dostarcza informacji rodzicom dzieci uczących się w szkołach państwowych oraz przedstawia ideę współpracy między rodzicami, która przyniesie korzyści wszystkim naszym dzieciom.

Przestrzeganie codziennej rutyny od najmłodszych lat szybko przyniesie efekty i sprawi, że dzieci, nastolatki oraz młodzi dorośli będą szczęśliwsi i zdrowsi.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w niniejszej broszurze okażą się przydatne.

88%

naszych nastolatków przyznało, że doświadcza troski i ciepła ze strony rodziców

59%

naszych nastolatków nie wysypia się

47%

naszych nastolatków spędza codziennie minimum trzy godziny na korzystaniu z mediów społecznościowych

64%

naszych nastolatków twierdzi, że jest w dobrej kondycji fizycznej

Spis treści

Czas dla rodziny

Sen i pora spania

*Czas korzystania z
urządzeń ekranowych*

Sport i hobby

Zmiany w domu

*Współpraca między
rodzicami*



Czas dla rodziny

Czas jest jednym z najlepszych prezentów, jakie codziennie możemy podarować naszym dzieciom. Stwarza możliwość i przestrzeń do rozmowy oraz wysłuchania tego, co mają do powiedzenia.



Oto kilka dobrych powodów, dla których jest to tak ważne.

Umacnia więzi rodzinne

Poprawia komunikację

Wzmacnia poczucie własnej wartości u dzieci

Rozwija pozytywne zachowania

Pomaga dzieciom w osiągnięciu lepszych wyników w nauce



Budowanie relacji

Budowanie relacji z naszymi dziećmi jest niezwykle istotne. Poświęcając im czas każdego dnia, wysłuchując i zauważając je, pokazujemy im, że rozumiemy i uznajemy ich doświadczenia i uczucia.

Najlepiej postawić się w ich sytuacji i spróbować spojrzeć na świat ich oczami.



Rzeczy, które można robić razem

Wspólne spędzanie czasu nie musi oznaczać wydawania pieniędzy: najprostsze rzeczy są najlepsze.



Regularne rodzinne posiłki



Okazywanie zainteresowania przyjaciółmi i szkołą



Wspólne zabawy, np. tradycyjne gry planszowe



Regularne wieczory rodzinne



Próbowanie nowych hobby i sportów



Gdy czas jest napięty, wykorzystajcie jazdę samochodem do rozmowy

Jak nam idzie?

Co robimy dobrze?

.....
.....

Co chcielibyśmy robić lepiej?

.....
.....



Porozmawiajcie o tym



Więcej informacji na temat czasu rodzinnego można znaleźć na stronie:
parentpower.planetyouth.ie

Sen i pora spania



Prawidłowy sen u dzieci wpływa na ich koncentrację, zachowanie, naukę, pamięć oraz kondycję psychiczną i fizyczną.

Dzieci w wieku 6-12 lat potrzebują zazwyczaj 9-12 godzin snu dziennie i choć każde dziecko jest inne, zaleca się przesuwanie pory snu na późniejszą godzinę o 15 minut w każdym roku szkolnym.



Ile **snu** potrzebuje moje dziecko?

WIEK

3 - 5 lat



dziennie

WIEK

6 - 12 lat



dziennie





Wskazówki dotyczące pory snu

Młodsze dzieci przedszkolne	19.15
Starsze dzieci przedszkolne	19.30
1 klasa	19.45
2 klasa	20.00
3 klasa	20.15
4 klasa	20.30
5 klasa	20.45
6 klasa	21.00



Wyciszenie się przed snem

Kilka godzin przed snem ograniczcie korzystanie z urządzeń ekranowych oraz spożywanie produktów i napojów zawierających cukier. Spokojne zajęcia pomogą dziecku się wyciszyć i rozluźnić. Na przykład, możecie wspólnie posłuchać łagodnej muzyki lub poczytać książkę. Uczynienie z kąpieli elementu codziennej rutyny również pomaga dzieciom się zrelaksować.



Wieczorna rutyna

W tym wieku wieczorna rutyna jest bardzo ważna.



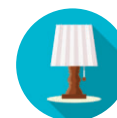
Na przykład, u dzieci, które zazwyczaj chodzą spać o godzinie 19.30, wieczorna rutyna może wyglądać następująco:



18.45:
włożenie piżamy,
umycie zębów,
pójście do toalety.



19.15:
spokojny czas w
pokoju z książką i
bajka na dobranoc lub
rozmowa.



19.30:
powiedzenie
„dobranoc” i
zgaszenie
świata.

Jak nam idzie?



Co robimy dobrze?

.....

.....

Co chcielibyśmy robić lepiej?

.....

.....



Porozmawiajcie o tym



Więcej informacji na temat snu można znaleźć na stronie:
parentpower.planetyouth.ie

Czas korzystania z urządzeń ekranowych



Dowody wskazują, że nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych w dzieciństwie może wpływać na wiele istotnych aspektów życia dzieci, takich jak sen, otyłość, zachowanie oraz nauka.

Urządzenia ekranowe stanowią jednak obecnie część życia rodzinnego i są wykorzystywane do utrzymywania kontaktu, rozrywki, a nawet zadań szkolnych.

Należy pamiętać, aby nie przeważały one w życiu rodzinnym i nie przeszkadzały w codziennej aktywności fizycznej.



Najważniejsze wskazówki dla rodziców dotyczące czasu korzystania z urządzeń kranowych



1. Zasady

Ustalcie jasne zasady co do sposobu i czasu korzystania z urządzeń ekranowych.



2. Strefa wolna od urządzeń ekranowych

Najlepszym rozwiązaniem jest brak urządzeń ekranowych w sypialni.



3. Odkładanie urządzeń ekranowych

Wprowadźcie zwyczaj odkładania urządzeń ekranowych co wieczór o określonej godzinie.



4. Zaangażujcie się

Oglądajcie razem z dziećmi lub grajcie w ich ulubioną grę. W ten sposób mogą nauczyć się, jak należy zachowywać się w Internecie.



5. Wykorzystujcie aplikacje

Jest wiele przydatnych aplikacji do monitorowania oraz ograniczania korzystania z urządzeń ekranowych i pobierania plików. Skorzystajcie z nich i zapoznajcie się z informacjami na temat bezpieczeństwa w Internecie.



6. Cyfrowy detoks

Raz w tygodniu zróbcie cyfrowy detoks i zaplanujcie wspólne zajęcia.



7. Dajcie przykład

Wasze postępowanie ma największy wpływ na zachowanie waszych dzieci. Zwracajcie uwagę na to, jak korzystacie z urządzeń ekranowych.

Jak nam
idzie?

Co robimy dobrze?

.....

.....

Co chcielibyśmy robić lepiej?

.....



Porozmawiajcie
o tym



Więcej informacji na temat czasu korzystania z urządzeń ekranowych można znaleźć na stronie:
parentpower.planetyouth.ie



Sport i hobby

Wszystkie dzieci wymagają co najmniej 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe powinny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości.

Może to wydawać się dużo, ale małe rzeczy prowadzą do wielkich efektów.



Nakłaniajcie do aktywności



Zróbcie z aktywności fizycznej część waszej codziennej rutyny, np. prace domowe, spacer po obiedzie lub chodzenie do szkoły pieszo.



Bądźcie aktywni razem. Dla was oznacza to ruch, a dzieci uwielbiają bawić się z rodzicami.



Zaopatrzenie się w proste gry i sprzęt sportowy. Piłki i skakanki zajmą dzieci na wiele godzin.



Dajcie dzieciom czas na swobodną zabawę. Dzieci mogą spalić więcej kalorii i lepiej się bawić, gdy są pozostawione same sobie.

Jak nam idzie?

Co robimy dobrze?

.....

.....

Co chcielibyśmy robić lepiej?

.....

.....



Porozmawiajcie o tym

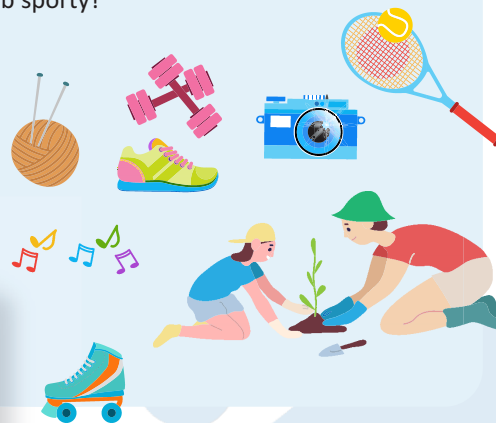
Spróbujcie czegoś nowego



Hobby i sporty stanowią wartościową i wzbogacającą część naszego życia. Zachęcajcie dzieci do poszukiwania swoich zainteresowań.

Zdobędą nowe umiejętności, poznają nowych ludzi, zbudują pewność siebie i odkryją siebie.

Możecie razem wypróbować nowe hobby lub sporty?



Więcej informacji na temat sportów i hobby można znaleźć na stronie:

parentpower.planetyouth.ie

Zmiany w domu



Jeśli chcielibyście
wprowadzić nowe zmiany
w domu, poniżej
prezentujemy kilka
wskazówek.



Sześć kroków w kierunku zmiany



1. Nie komplikujcie

Zamiast próbować zmienić wiele rzeczy naraz, wybierzcie jedną, nad którą chcielibyście popracować.



2. Zaangażujcie wszystkich

Usiądźcie razem i ustalcie plan zmiany, jaką chcielibyście wprowadzić jako rodzina.



3. Ustalcie cele i zapiszcie je

Rozpocznijcie od małych kroków, które z czasem możecie rozbudować.



4. Spodziewajcie się oporu

Waszym dzieciom mogą nie spodobać się nowe zasady lub zmiany i mogą testować granice. Pamiętajcie, że jest to normalne.



5. Dajcie sobie szansę

Zmiany wymagają czasu, więc bądźcie cierpliwi i nie zniechęcajcie się. Nie poddawajcie się.



6. Poszukajcie wsparcia

Wprowadzenie zmian może być trudne, więc poszukajcie pomocy. Rodzeństwo lub przyjaciele mogą udzielić wam cennych rad i wsparcia. Wspianiałym rozwiązaniem jest również zwrócenie się do innych rodziców.

“ Czasami najmniejszy krok we właściwym kierunku okazuje się największym krokiem w życiu. ”

Więcej informacji na temat zmian w domu można znaleźć na stronie: parentpower.planetyouth.ie



Współpraca między rodzicami



Wsparcie innych rodziców jest nieocenione.

Zapoznajcie się z rodzicami dzieci z klasy. Znajomość z innymi rodzicami, budowanie i podtrzymywanie relacji oraz uczestniczenie w wydarzeniach szkolnych stanowią ważny i znany czynnik ochronny dla dzieci.

Dobre relacje między rodzicami skutecznie wspierają również naukę, rozwój i samopoczucie dzieci.



Wasza klasa w szkole

Wspólne spotkania rodziców, wymiana doświadczeń i wyznaczanie granic mają ogromny potencjał.

Kilka kwestii, nad którymi rodzice mogą razem pracować:



Przyjęcia urodzinowe i prezenty



Czas korzystania z urządzeń ekranowych



Gry dostosowane do wieku



Komunikacja



Znęcanie się



Telefony komórkowe

I tak dalej, to wy decydujecie...

KOLEJNE



KROKI

Rodzice dzieci z klasy mogą rozwinąć ten pomysł.

Współpracując ze sobą, rodzice mogą dojść do porozumienia w sprawach, które dotyczą ich dzieci.

Jeśli jako rodzice, dyrektorzy lub nauczyciele czujecie, że jest coś, nad czym wasza klasa lub szkoła chciałaby popracować, odwiedźcie sekcję Parent Power na stronie Planet Youth.



parentpower.planetyouth.ie



“ Ostatecznie najważniejszym kluczem do sukcesu dziecka jest pozytywne zaangażowanie rodziców. ”

www.parentpower.planetyouth.ie



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland



The translation of this booklet was supported under Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP) 2018 – 2022 funded by the Irish Government through the Department of Rural and Community Development and co-funded by the European Social Fund under the Programme for Employability, Inclusion and Learning (PEIL) 2014 – 2020. GRD cannot accept responsibility for omissions or inaccuracies within.